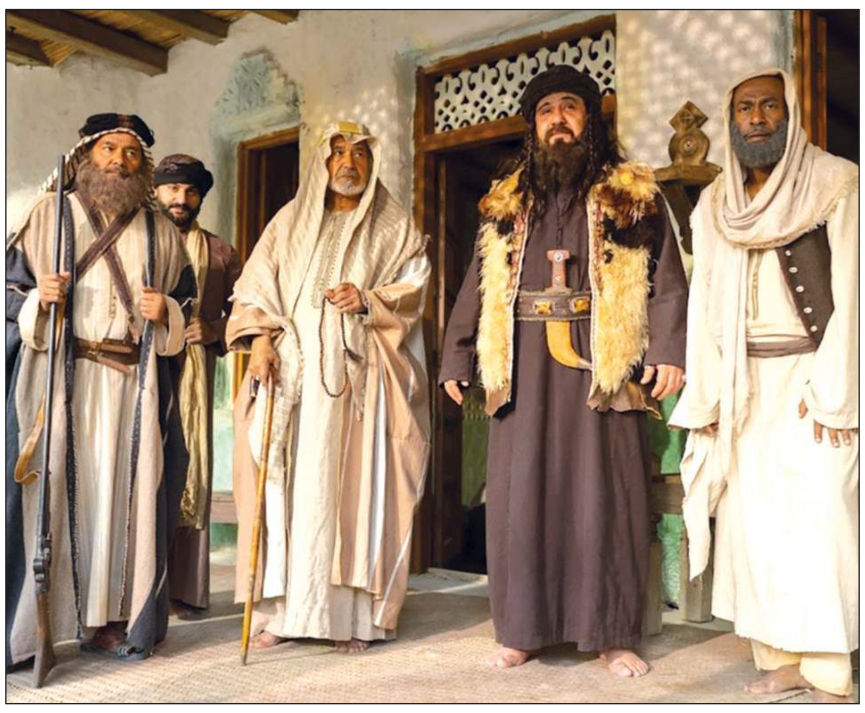
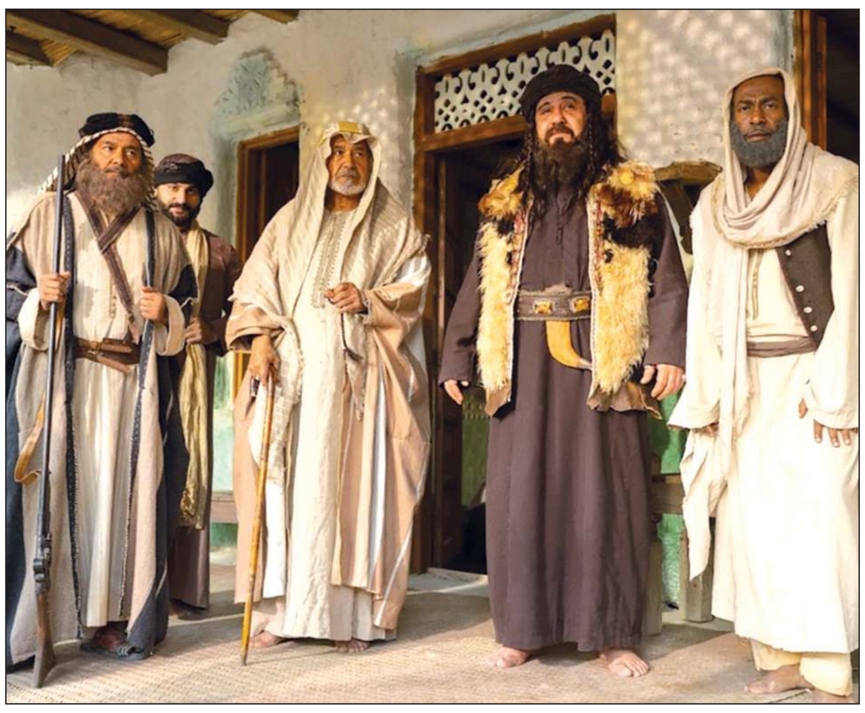
إعداد: عروبة حجازي

عينك .. عينك

الفرق بين الصورتين واضح لنا..
فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟





الكلمات المتقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2	■			■	■		■			
3									■	
4		■	■			■	■			■
5								■		
6		■			■				■	
7					■					
8	■					■		■		
9				■			■			■
10			■							

أفقياً:

1 ـ إعلامية كويتية مخضرمة، 2 ـ والد ـ للاستثناء، 3 ـ منطقة كويتية، 4 ـ للجزم ـ خاصتي (معكوسة)، 5 ـ مطربة لبنانية ـ تهلل وابتسم، 6 ـ شتم ـ مدح الميت (معكوسة)، 7 ـ علم ـ الكذب، 8 ـ علاج ـ متشابهان، 9 ـ نشاب ـ بسط ـ عكس باطل، 10 ـ مثيل ـ آلة موسيقية.

عمودياً:

1 ـ الخسيس المحتقر ـ بيت الدجاج، 2 ـ نقود ـ محب، 3 ـ متزن ـ أحاديث الشيطان، 4 ـ العزة والأنفة، 5 ـ حزن شديد (معكوسة) ـ رجاء، 6 ـ تعلم ـ حرف هجاء ـ في العروق، 7 ـ يقبل (معكوسة)، 8 ـ غافل ـ للمساحة (معكوسة) ـ في البيض (معكوسة)، 9 ـ متشابهان ـ للإضراب (معكوسة) ـ أتقزز (معكوسة)، 10 ـ عشق ـ حامد.

كلمة السر

ب	ب	ر	ا	ا	ا	ا	ء	ا	ل
م	ك	و	م	ر	ل	ج	ا	ل	ا
س	ر	غ	و	ي	س	ي	ت	س	ي
ا	م	ل	ا	ا	م	ا	ش	ي	ا
ل	ل	ا	ل	ح	ح	ل	ل	ا	د
م	ا	ا	ة	ا	ا	و	ا	ر	ي
ا	ل	ل	ن	ا	ل	ا	ا	ة	ن
ل	ا	م	ي	ل	ل	ر	ل	ق	ا
ع	ح	ا	د	ش	ط	هـ	ب	ب	ل
م	م	ء	م	م	ي	د	ر	س	س
ي	ل	ي	ل	ا	ف	ل	ا	ل	ا
ق	ا	ة	ا	ل	ة	ا	ء	ا	ر

من أجمل جزر العالم من 7 أحرف

البراء
السيارة
أيادي
العميق
المدينة
الدهر
أموال
الشمال
المحال
السار
الغور
السمح
السبق
المائية
أجيال
اللطيفة
حاير
المركب
مسالم
الشتاء

سؤال وجواب

ما العلامات التي تدل على أن جسمك بحاجة للكربوهيدرات؟

يسعى بعض الراغبين في خسارة الوزن إلى تقليل كمية الكربوهيدرات بشكل كبير في نظامهم الغذائي غير مدركين أهميتها للحفاظ على توازن عمل الجسم وأعضائه. وهذه علامات تدل على أن جسمك بحاجة للكربوهيدرات:

الشعور الدائم بالجوع: يعد الشعور الدائم بالجوع علامة على اتباع نظام غذائي غير متوازن، فإذا كنت تحصل على ما يكفي من البروتين ولكنك لا تشعر بالشبع، فمن المرجح أنك بحاجة إلى إضافة الكربوهيدرات الصحية إلى قائمة طعامك، والتي يمكن الحصول عليها من الخضراوات التي تعتبر أيضا مصدرا مهما للألياف النافعة.

سرعة الانفعال وتقلبات المزاج المتكررة: يعاني معظم متابعي حمية غذائية منخفضة الكربوهيدرات ومن زيادة في سرعة الانفعال وتقلبات مزاجية مفاجئة، والتفسير هو أن الكربوهيدرات تلعب دورا مهما في إنتاج السيروتونين، وهي مادة كيميائية مهمة تساعدنا على الشعور بالبهجة والسرور.

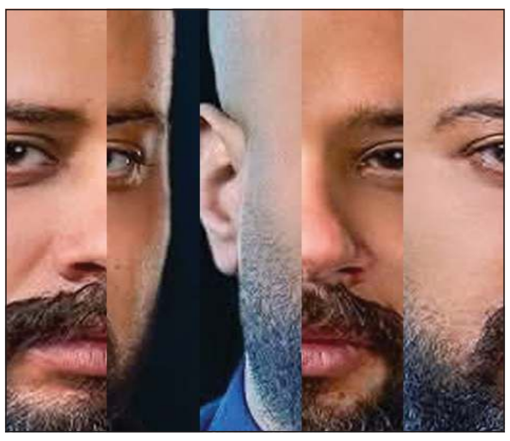
الشعور بالخمول وفقدان الطاقة: إذا وجدت فجأة صعوبة في ممارسة أنشطتك المعتادة، أو إذا أصبح المشي المنتظم أمرا صعبا، فهذا يعني أن جسمك لا يحتوي على ما يكفي من الكربوهيدرات التي تعتبر مصدرا أساسيا للطاقة، لذا لا ينصح خبراء التغذية بالتخلي عن الكربوهيدرات نهائيا لصالح البروتينات بالنسبة للرياضيين أو الراغبين في خسارة الوزن، بل تقليل كمية الكربوهيدرات والحفاظ على نظام غذائي متكامل.

نوبات الصداع المتكررة: عدم تناول كمية كافية من الكربوهيدرات يخفض مستويات السكر في الدم، وهذا غالبا ما يؤدي إلى صداع شديد، إذا كنت تعاني من الصداع النصفي يوميا تقريبا، فعليك مراجعة نظامك الغذائي والتحقق من احتوائه على ما يكفي من الكربوهيدرات.

الشعور الدائم بالبرد: يعتبر الشعور الدائم بالبرد والقشعريرة أحد المؤشرات على أن الجسم ليست لديه مصادر كافية لإنتاج الطاقة، والتي تعتبر الكربوهيدرات أهم مصادرها، كما أن نقص الكربوهيدرات في الجسم بشكل مستمر قد يسبب مشكلات في عمل الغدة الدرقية، وتؤدي هذه المشكلات إلى شعور بالبرد والخمول المستمر.

المصدر: «mail.ru»

اعرف شخصيتك



عالم الصحة

نتائج الإفراط في تناول اللحوم الحمراء

أظهرت مراجعة علمية أجراها باحثون من جامعة شيكاغو أن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء قد يسبب الإصابة بأمراض مزمنة ويؤدي إلى تدهور الصحة.

وحلل الباحثون بيانات عن الأنظمة الغذائية للإنسان القديم، وأبحاث الصحة الحديثة، والآليات الجزيئية التي تؤثر بها اللحوم على الجسم، وأشاروا إلى أن اللحوم الحمراء كانت مهمة للطاقة والدهون لدى أسلافنا القدماء، لكن كميات وأنماط استهلاكها في العصر الحديث أصبحت تختلف كثيرا مقارنة بالنظام الغذائي للإنسان القديم، لذا باتت من الضروري معرفة آثارها على الصحة.

وأظهرت نتائج تحليل البيانات أن الاستهلاك المنتظم للحوم الحمراء، وخاصة اللحوم المصنعة، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وداء السكري من النوع الثاني، وسرطان القولون، والوفاة المبكرة.

وركز العلماء أثناء دراستهم بشكل خاص على جزيء Neu5Gc الموجود في اللحوم الحمراء، والذي لا يستطيع جسم الإنسان إنتاجه طبيعيا، إذ تبين أن هذا الجزيء أن يتراكم في الأنسجة بعد تناول هذه اللحوم ويحفز الالتهابات المزمنة.

وشدد الباحثون على أن الدراسة لا تدعو إلى الامتناع التام عن تناول اللحوم، بل إلى إعادة النظر في العادات الغذائية الحديثة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن المستوى الحالي لاستهلاك اللحوم يتجاوز بكثير ما اعتاد عليه البشر عبر مراحل التطور.

المصدر: «لينتا.رو»

حل كلمة السر

بالاوان

حل اعرف الشخصية

حاتم صلاح

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة
أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني

archive@alanba.com.kw
فاكس 22272830

كيف تلعب؟ Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والممتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

5	6	7			8			
1	3				2			4
8			1				9	
3	1	5					2	6
9		2	3	6				1
6	7	8				3	4	5
4			5					
2	8	1		3	4			
			9					2

المستوى المتوسط

			7	1				5
3	5					9	7	
		4	5		3			
8	1		3	5				
	6	7		9	8		5	3
5		3		7			2	4
					7			6
		5	9		6		4	
			1					

المستوى المتقدم

				7		8	1	
6								2
	9		6		1			3
		9					3	1
	2	3					8	
			8		5			
	5	2						
		7	2	4				
	1	6	5			9		

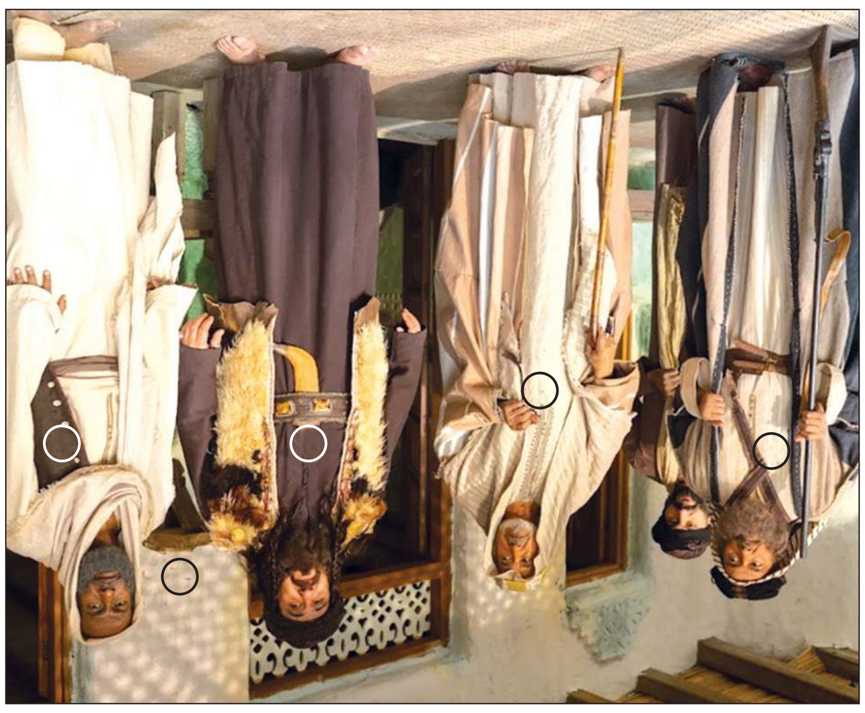
الحل

2	3	5	9	7	4	8	1	6
6	4	1	3	5	8	7	9	2
7	9	8	6	2	1	4	5	3
8	7	9	4	6	2	5	3	1
5	2	3	1	9	7	6	8	4
1	6	4	8	3	5	2	7	9
9	5	2	7	1	6	3	4	8
3	8	7	2	4	9	1	6	5
4	1	6	5	8	3	9	2	7

6	2	8	7	1	9	4	3	5
3	5	1	4	6	2	9	7	8
9	7	4	5	8	3	2	6	1
8	1	2	3	5	4	6	9	7
4	6	7	2	9	8	1	5	3
5	9	3	6	7	1	8	2	4
2	3	9	8	4	7	5	1	6
1	8	5	9	3	6	7	4	2
7	4	6	1	2	5	3	8	9

5	6	7	4	9	8	2	1	3
1	3	9	6	7	2	8	5	4
8	2	4	1	5	3	6	9	7
3	1	5	8	4	7	9	2	6
9	4	2	3	6	5	7	8	1
6	7	8	2	1	9	3	4	5
4	9	3	5	2	6	1	7	8
2	8	1	7	3	4	5	6	9
7	5	6	9	8	1	4	3	2

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

أفقياً:

1 ـ أمل عبدالله، 2 ـ أب ـ الا، 3 ـ القادسية، 4 ـ لم ـ لي (معكوسة)، 5 ـ نجوى كرم ـ بش، 6 ـ سب ـ رثى (معكوسة)، 7 ـ لواء ـ الإفك، 8 ـ دواء ـ ر ر، 9 ـ قوس ـ مد ـ حق، 10 ـ ند ـ المزمار.

عمودياً:

1 ـ النذل ـ قن، 2 ـ مال ـ ودود، 3 ـ لبق ـ وساوس، 4 ـ الإباء، 5 ـ كمد (معكوسة) ـ أمل، 6 ـ درس ـ راء ـ دم، 7 ـ يلثم (معكوسة)، 8 ـ لاهي ـ آر (معكوسة) ـ مح (معكوسة)، 9 ـ ل ل ـ بل (معكوسة) ـ أقرف (معكوسة)، 10 ـ هام ـ شاكر.